



DAS



**SPORT
SPINAT
& SONNEN
BUCH**



Wie geht das mit
dem Gesundsein?



ADVENT
VERLAG

Hi, wir sind die vier Freunde **Amy, Fabrice, Jonas und Mira** und begleiten dich durch dieses Buch! Entdecke mit uns, wie wunderbar du geschaffen bist und was du brauchst, um gesund und glücklich zu sein.

Hey, ich bin Jonas und elf Jahre alt.
Ich liebe Sport: Egal, ob Fußball, Basketball oder Joggen. Hauptsache, ich muss nicht still herumsitzen und mich langweilen.



Ich bin Amy und schon seit dem Kindergarten mit Mira befreundet. Am liebsten bin ich den ganzen Tag draußen und erforsche die Natur. Als echte Pfadfinderin muss man mutig sein und darf keine Angst vor Spinnen oder Füchsen haben.



Hallo, ich bin Mira und gehe in die 5. Klasse. Meine Mitschüler und Mitschülerinnen haben mich gerade zur Klassensprecherin gewählt. Wahrscheinlich, weil sie wissen, dass sie sich immer auf mich verlassen können.



Fabrice, so heiße ich. Zusammen mit Mira, Amy und Jonas gehe ich in die 5. Klasse der Lindenschule. Ich bringe meine Freunde gern zum Lachen und backe super leckere Muffins. Naja, eigentlich esse ich sie noch lieber ...



Jeder von uns
ist einzigartig.
Und zusammen sind
wir ein starkes Team!

Kapitel



1

Wasser

S. 4



2

Ernährung

S. 12



3

Mäßigkeit

S. 24



4

Bewegung

S. 30



5

Ruhe

S. 38



6

Beziehungen

S. 44



7

Prioritäten

S. 52



Luft

S. 56



9

Optimismus

S. 64



10

Sonne

S. 70



11

Integrität

S. 76



12

Vertrauen

S. 80

Ernährung

2

Jonas und seine Freunde sind zu einem Picknick am See verabredet. Jeder bringt etwas mit. Jonas hat sich für eine Schüssel Nudelsalat entschieden, Amy für bunte Obstspieße. Fabrice, der von Süßem nie genug kriegt, hat goldgelbe Muffins dabei.

Mira kommt als letztes am See an und holt eine große, dampfende Schüssel aus ihrer Tasche. „Das ist **Jollof Rice**“, erklärte sie mit einem Lächeln. „Ein afrikanisches Reisgericht mit Tomaten, Gemüse und Gewürzen. Meine Oma hat es

mit mir gekocht – nach ihrem Familienrezept.“ Alle schauen neugierig in die Schüssel. „Es riecht sehr lecker!“, sagt Amy. Mira schöpft jedem eine Portion auf den Teller. „Das schmeckt wirklich besonders!“, erklärt Jonas nach den ersten Bissen. „Es ist scharf und auch ein bisschen süß. Kann ich noch mehr davon haben?“

„Klar!“, Mira freut sich. „Jetzt möchte ich aber unbedingt deinen Nudelsalat probieren. Ist der auch nach einem alten Familienrezept zubereitet?“



Ohne Essen geht's nicht!

Gott hat deinen Körper perfekt durchdacht und wie eine Maschine aus vielen kleinen Teilen zusammengesetzt. **Damit deine Körpermaschine gut funktioniert, braucht sie jeden Tag den richtigen Treibstoff – und das ist dein Essen!**

Du brauchst jeden Tag Energie, um zu spielen, zu lernen und zu rennen. Dein Essen gibt dir diese Kraft.

Auch an deinem Körper geht mal etwas kaputt; du fällst zum Beispiel hin und hast ein aufgeschlagenes Knie. Faszinierenderweise kann sich dein Körper oft von ganz allein reparieren. Damit das gelingt, musst du ihn mit Essen versorgen.



Je besser du dich um deinen Körper kümmerst, desto länger bleibt er stark und gesund. Wenn du viel Obst und Gemüse isst, mag er das besonders gern.

Du wächst noch. Deine Nahrung liefert das Material, das dich groß werden lässt.

Wichtig:

- Ein gesunder Erwachsener kann etwa 60 Tage ohne Nahrung überleben. Bei einem Kind ist dieser Zeitraum viel kürzer.
- Tiere, die Winterschlaf halten, können wochen- oder monatelang ohne Essen auskommen. Dafür haben sie sich vorher einen Fettspeicher angefüllt.

Die Lebensmittelpyramide

Du hast jeden Tag die Chance, dich gesund zu ernähren.
Die Lebensmittelpyramide zeigt dir, wie das am besten geht.



In der Mitte der Pyramide sind Lebensmittel, die wichtig sind, von denen aber nicht zu viel gegessen werden sollte.

Ganz oben findest du Lebensmittel, die man ab und zu genießen kann.

Ganz unten in der Pyramide findest du die Lebensmittel, die dein Körper jeden Tag in großen Mengen braucht.

Wie viel soll ich essen?

Wenn du **zu wenig** isst, fühlst du dich müde, bist schlecht gelaunt und unkonzentriert. Doch auch, wenn du **zu viel** isst, bringst du deinen Körper durcheinander. Du bekommst vielleicht Bauchschmerzen und wirst müde und schlapp, weil dein Körper so sehr mit der Verdauung beschäftigt ist.

Um herauszufinden, wie viel dir guttut, solltest du auf deinen Körper hören und folgende Tipps ausprobieren:

1

Langsam essen und gut kauen:

Wenn du dir beim Essen Zeit lässt und gut kausst, merkt dein Körper besser, wann er satt ist. Dein Körper braucht etwa 20 Minuten, um dem Gehirn zu sagen, dass er genug hat.

2

Auf den Bauch hören:

Dein Teller ist noch nicht leer, aber du bist schon satt – dann höre lieber auf zu essen. Wenn du nach dem Essen das Gefühl hast, gleich zu platzen, dann hast du zu viel gegessen.

3

Regelmäßig essen:

Dein Körper mag einen festen Zeitplan. Wenn du immer zur gleichen Zeit isst, kann sich dein Verdauungssystem besser darauf einstellen und du hast seltener Heißhunger.

4

Gesunde Lebensmittel:

Lebensmittel wie Gemüse, Obst und Vollkorn sättigen dich lange und du willst nicht ständig Ungesundes naschen. Iss so bunt, wie du kannst.

5

Keine Ablenkung:

Mach beim Essen alles aus, was dich ablenken könnte, zum Beispiel Hörspiele. So bekommst du besser mit, was dein Körper braucht.



Kostbare Schätze in deinem Essen

Teil 1

In deinem Essen verstecken sich viele wichtige Bausteine – richtige Schätze, die dir Energie liefern oder dich vor Krankheiten schützen.



DIE ENERGIE- LIEFERANTEN



Kohlenhydrate

Kohlenhydrate werden in deinem Körper zu Zucker umgewandelt, den deine Muskeln und dein Gehirn brauchen, um gut zu arbeiten. Ohne Kohlenhydrate würdest du nur schlapp auf der Couch liegen. Etwa die Hälfte der Energie, die wir täglich zu uns nehmen, sollte aus Kohlenhydraten stammen. Kohlenhydrate stecken in:

Süßigkeiten oder Weißbrot geben dir zwar schnell Energie, aber kaum wichtige Nährstoffe, die dein Körper braucht. Iss sie daher nur ab und zu.

- Getreide wie Reis, Nudeln oder Haferflocken
- Hülsenfrüchten wie Bohnen, Erbsen und Linsen
- stärkereichem Gemüse wie Kartoffeln
- Obst wie reife Bananen oder Weintrauben.



Fette

Fette geben dir Energie und helfen deinem Körper, gut zu funktionieren. Sie sind wichtig, damit deine Zellen richtig arbeiten und dein Körper bestimmte Vitamine aufnehmen kann. Auch Hormone, die du zum Wachsen und Gesundbleiben brauchst, kann dein Körper nur mithilfe von Fetten bilden.

Wichtig:
Nicht alle Fette sind gesund! Gute Fette findest du in Pflanzenölen, Nüssen, Sojabohnen oder Avocados. Schlechte Fette stecken in Chips und Gebäck – iss davon lieber nicht so viel.

Eiweiß (Proteine)

Dein Körper braucht Eiweiß! Es hilft dir zu wachsen und sorgt dafür, dass kaputte Zellen repariert oder durch neue ersetzt werden. Außerdem macht Eiweiß dein Immunsystem stark und hilft deinem Körper, wichtige Stoffe für die Verdauung und andere Aufgaben zu bilden.

Gute Eiweißquellen sind Eier, Milch, Käse oder Joghurt, aber auch Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen und Erbsen.



Kostbare Schätze in deinem Essen

Teil 2

Die Schatzsuche geht weiter!
Neugierig, welche Superkräfte
Gott noch in deinem Essen
versteckt hat?




DIE SCHUTZ- STOFFE

Vitamine und Mineralstoffe

Vitamine und Mineralstoffe werden auch Schutzstoffe genannt, weil sie dir helfen, gesund zu bleiben. Dein Körper braucht nur kleine Mengen davon, trotzdem sind sie super wichtig! Mit ihrer Hilfe kann dein Körper die Energie aus dem Essen nutzen, Zellen reparieren, Knochen aufbauen und starke Abwehrkräfte entwickeln.

Anders als Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße geben Vitamine und Mineralstoffe deinem Körper keine Energie.



Jonas' Geheimwaffe
gegen Schnupfen
sind rote Paprika.
Das knackige Gemüse
enthält richtig viel
Vitamin C, das seine
Abwehrkräfte
wachsen lässt.



Vitamine findest du in vielen Lebensmitteln:

- Vitamin A in Möhren und Spinat.
- Vitamin C in Orangen und Erdbeeren.
- Vitamin D im Eigelb.
- Vitamin E in Nüssen.
- B-Vitamine in Milch und Vollkornprodukten



Mineralien nimmst du auf, wenn du Folgendes isst:

- Milch und Käse für Kalzium
- Nüsse für Magnesium
- Bananen und Tomaten für Kalium
- Kerne für Zink und jodiertes Speisesalz für Jod

Wusstest du?

- Dein Körper mag es bunt und abwechslungsreich! Schau mal, ob auf deinem Teller Lebensmittel in verschiedenen Farben liegen.
- Dein Körper feiert frische Lebensmittel. Die halten lange satt, haben weniger Kalorien als stark verarbeitete Lebensmittel und sind voller Vitamine und Mineralstoffe.

Verdauung - Wohin verschwindet mein Essen?

Dein Körper macht
aus Essen Energie.
Diesen Vorgang nennt
man Verdauung.

1

Im Mund beginnt die Verdauung. Deine Zähne zerkleinern dein Essen, damit du es einfach herunterschlucken und später besser verarbeiten kannst.

Kauen, kauen, kauen - je länger desto besser! Harte oder zähe Lebensmittel wie eine Möhre musst du 25 bis 30 Mal kauen, weiche Lebensmittel wie eine Banane nur 10 bis 15 Mal.

Die Speicheldrüsen in deinem Mund produzieren eine Flüssigkeit - Speichel. Er macht das Essen weich und enthält Enzyme. Diese Enzyme beginnen das Essen, besonders Stärke, in Zucker umzuwandeln.

Wenn du ein
Stück Brot lange
kaut, schmeckt
es süß -
probiere es
mal aus!

4

Vom Magen gelangt das Essen in den Dünndarm. Das ist ein langer gewundener Schlauch. Hier wird der Essensbrei weiter zerlegt. Dann werden alle wichtigen Nährstoffe, Mineralstoffe und Vitamine herausgesammelt und ins Blut geschickt. Nur so bleibt dein Körper gesund.

2

Hui - Jetzt rutscht der Essensbrei die Speiseröhre hinab und landet im Magen.

3

Dein Magen funktioniert ein bisschen wie ein Mixer: Hier wird der Nahrungsbrei mit **Magensäure** gemischt. Diese Säure hilft, das Essen in ganz kleine Teile zu zerlegen, die dein Körper später besser benutzen kann. Vor allem Eiweiß, das zum Beispiel in Eiern oder Joghurt vorkommt, wird hier zerkleinert.

5

Im **Dickdarm** endet die Reise deines Essens. Dort wird Wasser aus dem Speisebrei herausgezogen. Dadurch wird der Brei immer fester. In deinem Darm leben **MILLIARDEN** von Bakterien. Diese kleinen Helfer zersetzen den Rest des Essens, den der Dünndarm nicht verdauen konnte, zum Beispiel Ballaststoffe. Dabei entstehen Energie für den Körper, Vitamine, aber auch Gase - du musst pupsen!

6

Das, was vom Nahrungsbrei übrig geblieben ist, bleibt so lange im **Mastdarm**, bis du das nächste Mal auf die Toilette gehst.



Vom ersten Bissen bis zum letzten Schritt der Verdauung dauert es etwa 1 bis 2 Tage – ganz schön lange, oder?

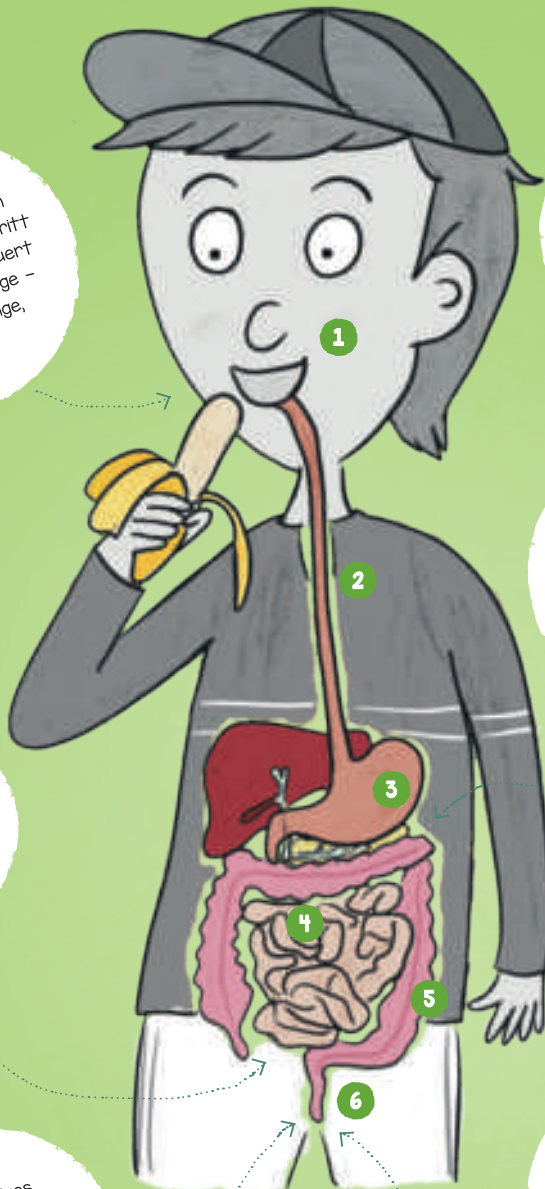
Alle Darmbakterien zusammen wiegen bis zu 3 Kilogramm.

Fast 70 % des Immunsystems sitzen im Darm. Die Darmbakterien trainieren deine Abwehrkräfte, damit sie gut auf Krankheiten reagieren können.

Der Dünndarm eines 10-jährigen Kindes ist etwa 5 Meter lang.

Ein 10-jähriges Kind verdaut im Schnitt etwa 320–330 Kilogramm Nahrung pro Jahr.

Jeder Mensch pupst – sogar bis zu 20 Mal am Tag!



Essen verbindet

Beim Picknicken hatten Jonas und seine Freunde richtig viel Spaß und viel Zeit, um von ihren Erlebnissen zu erzählen. In der Bibel steht, dass Jesus auch oft mit seinen Freunden gegessen hat. Er wusste, dass es beim gemeinsamen Essen nicht nur darum geht, satt zu werden. Man hat Zeit, sich auszutauschen, von seinen Abenteuern zu erzählen und gemeinsam zu lachen.



JONAS' GESUNDE SNACKIDEEN

„Pssst. Ich verrate euch jetzt meine liebsten Snacks. Die sind nicht nur lecker, sondern auch gesund. Du kannst sie allein, mit deinen Eltern oder deinen Freunden zubereiten ...“

Gefrorene Bananen-Lollis

Du brauchst:

- › 3 reife Bananen
- › Holzspieße
- › 150 g Schokolade (Zartbitter- oder Vollmilchschokolade)
- › Topping deiner Wahl (z. B. gehackte Nüsse, bunte Streusel)

So geht's:

Schäle die Bananen, stecke je einen Holzspieß längs in eine Banane und lege sie für 3 Stunden in die Gefriertruhe. Schmelz die Schoki über einem Wasserbad oder in der Mikrowelle. Dann tunke die gefrorenen Bananen in die Schokolade und wälze sie im Topping. Und dann: schmecken lassen!



Energiebällchen

Du brauchst:

- › 80 g Datteln
- › 3 EL Wasser
- › 30 g Erdhussmus
- › 80 g zarte Haferflocken

So geht's:

Schneide die Datteln klein. Gib sie mit dem Wasser und dem Erdhussmus in eine Schüssel und püriere alles mit dem Pürierstab. Dann kommen die Haferflocken dazu. Verknete alles und forme aus der Masse 16 kleine Kugeln. Dann nasch eine Kugel und stelle die restlichen Energiebällchen in den Kühlschrank.



Streifiges Gemüse mit Kräuterquark

Du brauchst:

- › 2 Möhren
- › 1 Gurke
- › 1 Paprika
- › 250 g Quark
- › 2 EL Schnittlauch (frisch oder tiefgekühlt)
- › 1 EL Petersilie (frisch oder tiefgekühlt)
- › 1 EL Milch
- › Salz und Pfeffer
- › Paprikagewürz (mild)
- › Zwiebelpulver

So geht's:

Wasche das Gemüse und schneide es dann in lange, dünne Streifen. Schnapp dir eine Schüssel für den Quark. Verrühre den Quark mit der Milch und den Kräutern und gib etwas Salz, Pfeffer, Paprika- und Zwiebelpulver dazu. Nimm am Anfang nicht zu viel Salz. Nachwürzen kannst du immer.

Auch lecker zum Naschen ist Naturjoghurt mit frischen Früchten und Honig oder eine Nussmischung mit getrockneten Früchten wie Rosinen oder Cranberries!

Integrität

11

Ehrlich
und echt



Mira muss eine Entscheidung treffen. Sie überlegt, wie sie selbst gern behandelt werden will und handelt danach.

Mira will gerade durch die große Eingangstür ihrer Schule treten, als sie ein hellblaues Portemonnaie auf dem Boden liegen sieht. Neugierig hebt sie es auf und schaut hinein: „20 Euro! Wow! Davon kaufe ich mir ein neues Buch.“ Doch sofort hat sie einen anderen Gedanken: **Das Geld gehört mir nicht. Jemand anderes wird danach suchen. Ich muss es abgeben.**

Schnell läuft sie zum Sekretariat. „Ich habe ein Portemonnaie gefunden“, erklärt sie. Die Sekre-

tärin lächelt: „Gerade war ein Mädchen hier, das seins verloren hat. Ich glaube, du kennst sie – Amy aus deiner Klasse. Willst du ihr deinen Fund zeigen?“

Mira nickt. Amy ist ihre beste Freundin. Wie gut, dass sie das Geld nicht eingesteckt hat. Amy wird sich riesig über die wiedergefundene Geldbörse freuen. Mira fühlt sich leicht und glücklich. Sie hat das Richtige getan.

Was bedeutet Integrität?

Integrität heißt, echt und ehrlich zu sein – zu dir selbst und zu anderen. Es meint aber auch, so zu handeln, wie du es für richtig hältst. Du kannst dich immer entscheiden, wie du auf ein Erlebnis reagierst und du hast die Freiheit, das Gute zu wählen.

Komm wir klauen ein paar Bonbons.

Nein, da mach ich nicht mit!

Darf ich deine Hausaufgaben abschreiben.

Nein sagen ist okay

Es ist mutig und wichtig, Nein zu sagen, wenn du merkst, dass du bei einer Sache nicht mitmachen möchtest. Triff deine eigenen Entscheidungen!

Hole andere ins Boot

Wenn du dich unsicher fühlst oder nicht traust, etwas abzulehnen, dann sprich mit jemandem, dem du vertraust. Gemeinsam findet ihr bestimmt eine Lösung!

Gute Freunde?

Gute Freunde akzeptieren, wenn du anderer Meinung bist oder nicht mitmachen möchtest. Schlechte Freunde lachen dich aus und setzen dich unter Druck.

Lass uns Frau Müller einen Streich spielen.

Jeder macht Fehler!



Kein Mensch auf der Welt ist fehlerfrei – auch du nicht. Und das ist überhaupt nicht schlimm! Wichtig ist, wie du mit Fehlern umgehst.

Denk dran:

Fehler sind Chancen: Du kannst es beim nächsten Mal besser machen.

Entschuldigen ist stark: Entschuldige dich bei den Menschen, die du verletzt hast. Das zeigt, dass dir die andere Person wichtig ist.

Bleib du selbst!

Kinder sind oft tolle Vorbilder, wenn es um Ehrlichkeit und Echtheit geht.

Sie sagen, was sie denken, zeigen, was sie fühlen, und sind ganz sie selbst. Leider vergessen viele Erwachsene im Laufe der Zeit, wie wichtig das ist. Sie passen sich zu sehr an und verstellen sich. Dabei hat Gott jeden Menschen wunderbar einzigartig geschaffen.

Tut mir leid für vorhin.
Wollen wir jetzt ne
Runde Karten spielen?

Vorbild Jesus:

In der Bibel kannst du lesen,
wie Jesus auf dieser Erde lebte.
Er war ehrlich, setzte sich für
das Gute ein und begegnete
anderen mit Liebe und Geduld.
Nimm ihn als Vorbild für
dein Leben!



Wenn du ehrlich bist und andere Menschen gut behandelst, fühlen sie sich wohl bei dir und vertrauen dir. So entstehen **gute Beziehungen**. Und weißt du was? Auch du selbst wirst dich gut fühlen, wenn du das Richtige tust.

Ruhe

5



Erschöpft lassen sich die Kinder vom SV Gelb-Grün auf den Rasen des Fußballplatzes fallen. Thomas, ihr Trainer, hat sie heute ganz schön über das Feld gescheucht. Mira, Jonas, Fabrice und ihr Team haben ihr Bestes gegeben, denn sie wissen, was ihnen bevorsteht: In drei Tagen müssen sie gegen den Tabellenersten antreten – die härteste Mannschaft von allen!

Fabrice wischt sich den Schweiß von der Stirn: „Puh, haben wir am Sonntag wirklich eine Chance gegen den FC Molsen? Mir zittern schon die Knie, wenn ich an die denke.“ Mira schaut ihren Freund aufmunternd an: „Wir schaffen das bestimmt.

Wir sind doch ein super Team!“ Jetzt mischt sich Jonas ein: „Naja, von super sind wir weit entfernt. Ich finde, wir haben viel zu wenig trainiert.“

„Thomas!“, ruft Jonas Richtung Spielfeldrand, „Ich bin dafür, dass wir morgen noch mal trainieren.“ Doch zu seinem Erstaunen schüttelt Thomas den Kopf. „Jonas, deine Motivation ist großartig. Behalte sie dir für das Spiel am Sonntag. Doch jetzt braucht ihr erstmal eine Pause, um euch gründlich zu erholen. Ausgeruht und ausgeschlafen haben wir die besten Chancen, dieses Monsterspiel zu gewinnen.“

Akku leer – Was tun?



100 %



75 %



50 %



1 %

Die Kräfte eines Menschen sind begrenzt. Wir wurden so geschaffen, dass wir nicht ununterbrochen lernen, trainieren oder aktiv sein können. Unser Körper und unsere Seele braucht Ruhezeiten, um gesund zu bleiben. In den Zeiten, in denen wir uns ausruhen, erneuern sich unsere Kräfte – wir laden unsere Akkus auf.

Wenn du dir deinen Alltag anschaust, wirst du einige Pausenzeiten entdecken. Da gibt es die Pau-

sen zwischen den Schulstunden, das Wochenende mit dem Sabbat (Ruhetag), die heiß geliebten Ferien und nicht zu vergessen die tägliche Schlafenszeit.

Wer regelmäßig Pausen einlegt, macht weniger Fehler, verursacht weniger Unfälle, ist leistungsfähiger und erholt sich schneller. Also warte nicht, bis dein Akku komplett leer ist, sondern stöpsel schon eher das Ladekabel ein.

So zeigt dir dein Körper, dass du müde bist:

- Du musst **häufig gähnen**.
- Deine Augen brennen.
- Es fällt dir **schwer**, dich zu **konzentrieren**.
- Du bekommst **schlechte Laune**.
- Dir wirst immer **kraftloser** und **langsamer**.
- Vielleicht hast du auch **Kopf- oder Bauchschmerzen**



Dein Körper beim Schlafen:

Im Schlaf schüttet das **Gehirn** viele Wachstumshormone aus. Sie bewirken, dass dein Körper (Knochen, Muskulatur, Gewebe) wächst. Außerdem brauchen wir diese Hormone, um Fett abzubauen, unsere Abwehrkräfte zu stärken und Wunden zu heilen.

Im **Schlaf** hat dein **Herz** weniger zu tun. Deshalb schlägt es langsamer, als wenn du wach bist.

Auch unser **Magen-Darm-Trakt** kommt beim Schlafen zur Ruhe.

Im Schlaf entgiften die **Leber** und die **Nieren** deinen Körper.

Unser **Gehirn** braucht den Schlaf, um sich zu erneuern und die Erlebnisse des Tages zu sortieren. Im Schlaf festigen sich auch all die Dinge, die du am Tag gelernt hast.

Beim **Schlafen** wird deine Atmung flacher und regelmäßiger. Im Normalfall atmest du durch die **Nase**. Dabei wird deine Atemluft angefeuchtet, erwärmt und gereinigt.

Der Schlaf hilft deinen Immunzellen, sich besser an kranke Zellen anzuhängen und diese abzutöten. Die Immunzellen werden im Lymphsystem und im **Knochenmark** gebildet.



Du fühlst dich k. o. und kraftlos?

Das kannst du außer schlafen noch tun:



Achtsamkeit

→ Kreisen viele Gedanken durch deinen Kopf? Kommst du nicht zur Ruhe? Dann kann dir ein Moment der Achtsamkeit helfen: Setz dich bequem hin und konzentriere dich auf deine Atmung. Einatmen – ausatmen. Einatmen – ausatmen. Dann achte auf deinen Körper: Wie fühlt er sich gerade an? Nach wenigen Minuten wirst du dich weniger gestresst fühlen.



Bewegung

→ Du fühlst dich schlapp und musst ständig gähnen? Vielleicht hast du einfach nur zu lange gesessen. Dann geh doch mal raus und bewege dich für mindestens 15 Minuten. So kommst du wieder in Schwung.



Freunde treffen

→ Zeit mit deinen besten Freunden ist ein Kraftgeber. Wenn du dich mit deinen Lieblingsemenschen triffst, stärkt das dein Selbstbewusstsein und deine Abwehrkräfte.

Tipp: Ein Freund, der immer Zeit für dich hat, ist Jesus. Er freut sich auf ein Gespräch mit dir.



Musizieren

→ Wenn du ein Instrument spielst, Lieder singst oder Musik hörst, dann werden in deinem Körper Endorphine ausgeschüttet. Diese körpereigenen Botenstoffe machen dich glücklich und lindern sogar Schmerzen. Also Lieblingslied aufdrehen und laut mitsingen!

Was hilft beim Einschlafen?

- 1 Entwickle ein festes Einschlafritual: Vielleicht liest du jeden Abend im Bett ein paar Seiten aus einem Buch oder hörst noch leise Musik. Technische Geräte wie das Smartphone legst du lieber weg.
- 2 Mach dein Bett zum Wohlfühlort: Je gemütlicher dein Bett ist, desto leichter kannst du einschlafen.
- 3 Dimme das Licht: Wenn es zu hell ist, schaltet dein Körper in den Wachmodus.
- 4 Iss vor dem Schlafen kein Fett- oder kohlenhydratreiches Essen. Sonst hat dein Körper im Schlaf zu viel zu tun.
- 5 Schlaf nicht zu warm: Die optimale Raumtemperatur zum Schlafen beträgt 19 Grad Celsius.

Die optimale Schlafdauer

Alter

Babys (0-11 Monate)

Kleinkinder (1-3 Jahre)

Kindergartenkinder (3-6 Jahre)

Grundschulkind (6-12 Jahre)

Teenager (13-19 Jahre)

Junge Erwachsene (18-25 Jahre)

Erwachsene (26-65 Jahre)

Senioren (65-100 Jahre)

Optimale Schlafdauer pro Nacht

12-17 Stunden

11-14 Stunden

10-13 Stunden

9-11 Stunden

8-10 Stunden

7-9 Stunden

7-9 Stunden

7-8 Stunden

Eule oder Lerche? Was bist du?

Jeder Mensch hat eine innere Uhr. Sie entscheidet, zu welcher Tageszeit wir besonders leistungsfähig sind. Da die **innere Uhr** durch unsere Gene bestimmt wird, also angeboren ist, können wir sie nur schwierig umstellen.



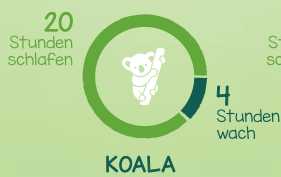
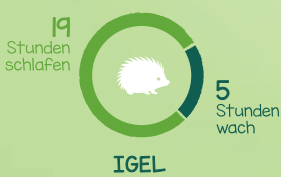
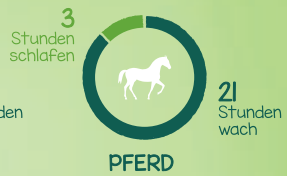
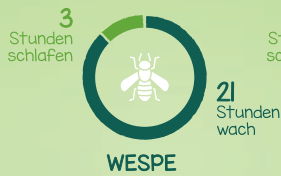
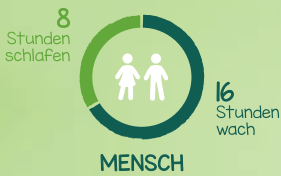
Eulen nennt man Menschen, die spät ins Bett gehen und am Morgen gern lang schlafen. Am liebsten erledigen sie ihre Aufgaben am Abend.



Lerchen sagt man zu Früh- aufstehern. Sie können sich am Vormittag am besten konzentrieren. Dafür werden sie abends schon früh müde.

Die meisten Menschen sind jedoch keine eindeutige Eule oder Lerche, sondern eine Mischung aus beiden Schlaftypen.

Der Schlafvergleich → Hier siehst du, wie viel vom Tag der Mensch und unsere tierischen Freunde verschlafen:



REDAKTION: Ingrid Huber & Jessica Kaufmann
ILLUSTRATIONEN: Jefa Kager
GRAPHISCHE GESTALTUNG: Ingrid Elzberger
GESAMTHERSTELLUNG: Ingrid Druck und Medienagentur GmbH, 24539 Neuharleb

1. Auflage 2025
© Adlern-Verlag GmbH, Pulverweg 6, 21337 Lüneburg

Internet: www.adlern-verlag.de
E-Mail: info@adlern-verlag.de
print@adlern-verlag.de

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Vervielfältigung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes
ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere
für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Vervielfältigung
in elektronischen Systemen.

Alle Rechte vorbehalten – Printed in Germany

ISBN: 978-3-8150-7058-0

